

## 6 Wochen-Kurs im Freien

Den Körper bewegen - den Geist aktivieren - die Sinne schärfen - Natur erleben

# *Brainwalking – mit Life Kinetik*

Treffpunkt Steigeraufgang, 99094 Erfurt



Durch Bewegung und Spaß wird das Glückshormon Dopamin erzeugt. Damit steigt die Stimmung - die Motivation, das Wohlbefinden und die Lebensfreude nehmen zu. In der herrlichen Atmosphäre des Waldes verstärken sich diese Effekte nochmals.



Die speziellen Life Kinetik-Übungen regen fast alle Sinne an, die im täglichen Leben gebraucht werden. Dein Handlungsspielraum im Alltag vergrößert sich, denn Du kannst Dich besser konzentrieren, besser reagieren und schneller entscheiden. Dadurch entstehen weniger innere Anspannung und Stress.

In dem 1-stündigen Spaziergang führen wir, teils an schönen Plätzen, teils in Gehen die einfachen, spaßigen und doch sehr wirksamen Übungen durch - ohne Strategien und Perfektionsanspruch, dafür mit moderater Bewegung und viel Spielfreude.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich. Tel.: 0361 – 60 20 941 oder [kontakt@lach-dich-stark.de](mailto:kontakt@lach-dich-stark.de)  
Kursgebühr 79 €**

***Karla Pense ♦ Lach- & Resilienztrainerin, Zertifizierte Life Kinetik – Trainerin,  
Beraterin Ganzheitliche Stressbalance ♦ [www.lach-dich-stark.de](http://www.lach-dich-stark.de)***